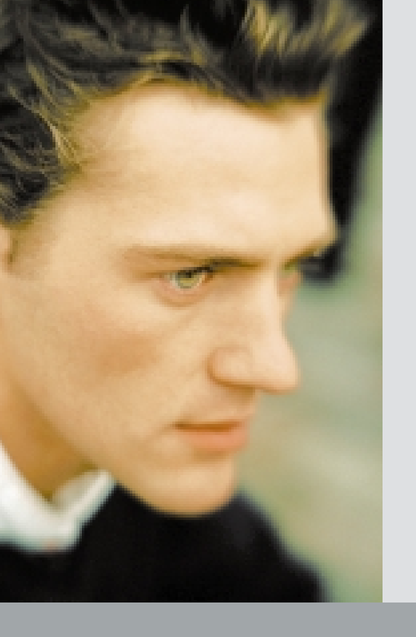


Gilles

“Je l’avais dans ma poche, je l’ai posé à côté du lit mais je ne savais pas quand le mettre... Je me sentais tellement en fusion avec elle que je ne voulais pas rompre ce moment... C’est elle qui m’a dit : “T’as bien ce qu’il faut ?” Ça m’a aidé, j’ai pris le temps de le mettre...”

Julie

“Au début, ça m’a fait mal... je me demandais si j’étais normale... il m’a rassurée. Je suis persuadée qu’il faut aimer le garçon pour se laisser aller...”



Thomas

“Quand le moment est venu, j’étais très gêné, j’avais honte de le mettre devant elle... Je suis allé dans la salle de bains... j’avais bien conscience que ça coupait quelque chose, j’avais pas d’autre solution...”

Renaud

“C’est pas pareil avec un préservatif... Ce bout de plastique entre nous, c’est gênant... mais je préfère être frustré que malade...”

Frédéric

“Ça m’est arrivé une fois... On était prêts tous les deux... Au moment où j’ai voulu mettre le préservatif, je n’étais plus en érection... Je me sentais ridicule... Je lui ai demandé d’attendre un peu... Ça a remarché.”





Adrien

“Je voulais en savoir plus. Avec mon frère, comme on parle facilement ensemble, on en a discuté et on s’est dit que c’était une bonne idée d’essayer tranquillement tout seul avant de se retrouver au lit avec une fille ! Ça nous a rassuré... maintenant, on sait faire...”

Caroline

“Je le sentais prêt, c’est lui qui a décidé de mettre le préservatif... Comme on en a beaucoup parlé avant, ça ne nous a pas posé de problème... À part qu’il l’a déroulé à l’envers et qu’il a fallu en prendre un autre ! On a bien ri...”

Proposer un préservatif

Ça paraît difficile…
On craint la réaction de l'autre…
On manque de confiance en soi…

Dites-vous que votre partenaire ressent certainement les mêmes choses que vous et attend souvent que vous en parliez vous-même !

Proposer l'utilisation du préservatif, c'est avoir compris l'importance de se protéger et de protéger l'autre ; c'est avoir un comportement responsable.

Comment en parler ?

Souvent, le plus difficile est d'aborder le sujet ; après, ça va tout seul !
Si vous n'osez pas en parler directement, demandez-lui, par exemple, s'il a tout prévu ou dites-lui que vous avez ce qu'il faut…

Quand en parler ?

Il vaut mieux ne pas attendre le dernier moment pour en parler ! Mais c'est encore possible de proposer un préservatif au tout début de la relation sexuelle. C'est toujours mieux que de ne pas se protéger, mais dans ce cas, maîtrise de soi recommandée !
En éliminant certaines inquiétudes, l'utilisation du préservatif peut favoriser la communication.

Mettre un préservatif

Ce n'est pas si évident que ça de mettre un préservatif dans ce moment d'émotion.

C'est à vous de trouver la manière qui vous convient le mieux ; seul ou à deux, dans la lumière ou dans la pénombre…

> Pour être plus à l'aise, vous pouvez faire un essai seul.

Le préservatif se met sur le sexe en érection et avant toute pénétration.

Le préservatif : points de vue…

On entend souvent dire à propos du préservatif :

" Ça casse la relation amoureuse. "

C'est vrai que l'usage du préservatif peut poser un problème. Ce n'est pas nouveau ! Avoir une relation sexuelle, ce n'est pas toujours facile, en particulier la première fois. L'émotion, le trouble agissent sur les réactions du corps.

Par exemple, certaines filles ressentent de l'inquiétude lors de la première relation sexuelle, ce qui peut provoquer des contractions du vagin et rendre la pénétration difficile.

" Après le plaisir, ça empêche de rester l'un dans l'autre aussi longtemps qu'on le souhaiterait. "

C'est vrai que pour que le préservatif soit efficace, il faut se retirer avant la fin de l'érection, c'est-à-dire juste après l'éjaculation.

En effet, quand le sexe n'est plus en érection, le préservatif risque de glisser et de rester à l'intérieur. Dans ce cas, il n'exerce plus son rôle de protection contre les MST et le sida.
Si le préservatif reste dans le vagin,
il perd aussi son rôle de protection contre une grossesse non désirée.

On entend dire aussi : *" Le préservatif, ça enlève des sensations. "*

Chacun peut avoir son point de vue, mais une chose est sûre : le préservatif protège des MST, du sida et il permet d'éviter une grossesse non désirée.
En étant rassuré par l'usage du préservatif, on peut vivre plus tranquillement la relation.

En cas de " panne ", il n'y a pas de raison de s'affoler.

Dans de telles situations, il vaut mieux prendre son temps, se caresser mutuellement, attendre que l'un et l'autre soient prêts…

Si le préservatif apporte quelques contraintes, le plus souvent les difficultés diminuent ou disparaissent avec l'habitude.

S'aimer, avoir du plaisir : c'est possible aussi avec un préservatif !

Éviter une grossesse non désirée

Pour éviter une grossesse non désirée, il existe plusieurs moyens de contraception : à vous de choisir le vôtre.

Pour être aidé(e) dans ce choix, vous pouvez consulter un médecin ou vous rendre dans un centre de planification familiale.
Afin de ne pas être pris(e) au dépourvu, vous avez intérêt à vous informer sur les moyens contraceptifs sans attendre le moment où vous aurez à en utiliser un.

Le préservatif masculin ou féminin est le seul moyen de contraception qui protège aussi des MST et du virus du sida.

La pilule est un moyen de contraception mais elle ne protège pas des MST et du virus du sida. La pilule peut être prescrite et remise gratuitement aux mineures dans les centres de planification familiale.

Le stérilet est rarement prescrit aux jeunes filles. Il ne protège ni des MST ni du virus du sida.

Les spermicides Moins efficaces que le préservatif, la pilule ou le stérilet, les spermicides ne protègent pas des MST et du virus du sida.

La " pilule du lendemain " "La pilule du lendemain" est une méthode de rattrapage qui ne doit être utilisée que de façon exceptionnelle (voir page 26). Elle ne doit en aucun cas être considérée comme un mode de contraception habituel.

D'autres méthodes dites " naturelles " sont utilisées mais elles ne sont pas des moyens de contraception sûrs et elles ne protègent pas des MST et du virus du sida.

Stéphane

“C’est quand même la galère de mettre un préservatif... ça fait barrière entre nous... un petit sac nous sépare... j’ai moins de sensations...”



Nadia

“Avec un préservatif, j’aime pas le moment où il se retire... On voudrait tellement rester l’un dans l’autre... C’est comme si on renonçait à aller au bout de notre plaisir...”

Virginie

“C’était dans un camp de vacances... on avait passé quinze jours ensemble... on était très amoureux... et puis, un soir, ça s’est fait comme ça... Il m’avait dit qu’il avait déjà eu des expériences amoureuses... j’avais très peur... j’étais très intimidée... c’était la première fois qu’un garçon me voyait nue... et finalement ça s’est bien passé, on était contents tous les deux.”



Les préservatifs

◗ Avec qui en parler ?

- ◗ avec celui ou celle que vous aimez ;
- ◗ avec vos copains ;
- ◗ avec votre médecin ;
- ◗ au club de santé de votre collège ou de votre lycée ;
- ◗ avec vos parents.

◗ Quels préservatifs utiliser ?

N'utilisez que les préservatifs portant le marquage CE sur l'emballage. Cette inscription est la preuve qu'ils ont été soumis à des contrôles techniques très sévères et qu'ils sont conformes aux normes de qualité européennes.
Le préservatif féminin, qui est en polyuréthane, est une alternative au préservatif masculin, notamment en cas d'allergie au latex.

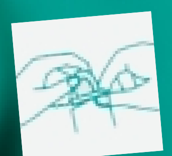
Où rechercher un conseil médical ?

Reportez-vous page 30.

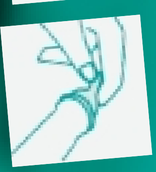
Le préservatif masculin

◗ Mode d’emploi

Ouvrez délicatement l’emballage par son extrémité dans le sens de la largeur. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux coups d’ongles, de dents ou d’objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



Le préservatif doit être mis en place sur le sexe en érection avant tout contact entre les organes génitaux.



Lors de la mise en place, pincer avec les doigts le réservoir ou l’extrémité du préservatif pour en chasser l’air.



Déroulez le préservatif aussi loin que possible sur le sexe. S’il ne se déroule pas bien, ne forcez pas. Jetez-le et prenez-en un autre.



Si vous appliquez sur le préservatif un lubrifiant (indispensable seulement en cas de pénétration anale), ne pas utiliser de produit gras, mais exclusivement un gel à base d’eau (vendu en pharmacie).



Retirez-vous après l’éjaculation, avant la fin de l’érection, en retenant le préservatif à la base du sexe, de façon à éviter toute " fuite " de sperme.

Jetez le préservatif à la poubelle après l’avoir noué.

Un préservatif doit être mis en place avant toute pénétration vaginale ou anale et n’être utilisé qu’une seule fois. Les préservatifs doivent être conservés à l’abri de la chaleur et de l’humidité.

Que faire après un accident ou une défaillance dans les pratiques habituelles de prévention ?

Pour les garçons et les filles :

Si vous avez eu une relation sexuelle sans préservatif, ou s'il y a eu rupture ou glissement du préservatif (situation exceptionnelle lorsque le préservatif est mis en place correctement), deux situations peuvent se présenter.

- Vous avez pris un risque, il y a moins de 48 heures, avec un(e) partenaire dont vous connaissez le statut sérologique positif au VIH ou avec un(e) partenaire rencontré(e) occasionnellement : rendez-vous, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital, sans dépasser ce délai de 48 heures. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement préventif d'un mois, destiné à tenter d'éviter la contamination par le VIH.
- Vous avez pris un risque, il y a plus de 48 heures : consultez dans un centre de dépistage, à l'hôpital ou votre médecin. On vous dira s'il faut et quand faire un test.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible.

Pour les filles :

Pour éviter une grossesse non désirée, à la suite d'un rapport sexuel sans protection (oubli de pilule, non-utilisation, rupture ou glissement du préservatif), vous pouvez utiliser la contraception d'urgence ou la "pilule du lendemain".
Le(s) premier(s) comprimé(s) doit être pris si possible dans les 24 heures suivant le rapport non protégé et au plus tard dans les 72 heures. Bien suivre les instructions de la notice. Il existe deux types de pilules : l'une est délivrée sur prescription médicale, l'autre est en vente libre en pharmacie.
En cas d'urgence, vous pouvez vous adresser à l'infirmière de votre établissement scolaire.

La pilule du lendemain n'est efficace que dans 75 à 80 % des cas.
Elle ne peut pas remplacer une contraception régulière. Son utilisation doit rester exceptionnelle.

Comment savoir si on est atteint ou non par le virus du sida ?

Aujourd'hui, on peut dépister la présence du virus du sida dès le quinzième jour après une situation à risque (rapport sexuel sans préservatif, glissement ou rupture du préservatif).
Si les tests de dépistage pratiqués à ce moment sont positifs, cela veut dire de façon certaine qu'il y a eu contamination par le VIH.
Une prise en charge médicale dans les meilleures conditions possibles peut alors être immédiatement proposée.
Par contre, si ces tests ont un résultat négatif, ce sera seulement trois mois après la dernière situation à risque qu'un nouveau test permettra de savoir avec certitude si on est ou pas atteint par le VIH. En attendant, il faudra se protéger et protéger son, sa ou ses partenaire(s).

La démarche de dépistage

Vous voulez savoir si vous êtes ou non atteint(e) par le VIH :

- vous pensez avoir été confronté(e) à une situation à risque, vous êtes inquiet(e) ;
- vous et votre partenaire vivez une relation stable et vous voulez abandonner l'utilisation du préservatif ;
- vous envisagez une grossesse.

> Dans toutes ces situations, il est important de consulter un médecin sans attendre. Celui-ci vous écoutera, répondra à vos demandes d'information, vous conseillera et vous prescrira un test si c'est nécessaire. Si ce test est pratiqué trois mois (ou plus) après la dernière situation à risque, son résultat est immédiatement certain, qu'il soit positif ou négatif.

L'organisation du dépistage

Pour faire un dépistage du virus du sida (VIH), vous pouvez choisir entre plusieurs possibilités :

- rencontrer un médecin dans une consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG). Il y en a au moins une dans chaque département (pour obtenir les adresses, voir page 31) ;
- consulter votre médecin qui vous délivrera, si nécessaire, l'ordonnance permettant de faire pratiquer un test dans un laboratoire d'analyses médicales ;
- vous rendre dans un centre de planification familiale, dans un dispensaire antivénérien ou dans un hôpital.

Pourquoi se faire dépister le plus vite possible ?

Quand une personne est atteinte par le VIH, les traitements actuels ne font pas disparaître l'infection, mais ils permettent de ralentir fortement l'évolution vers la maladie sida. Ils améliorent souvent considérablement la qualité de vie des personnes atteintes. Il est donc important de savoir le plus tôt possible si on est atteint par le VIH afin, si c'est le cas, de pouvoir être suivi par un médecin.



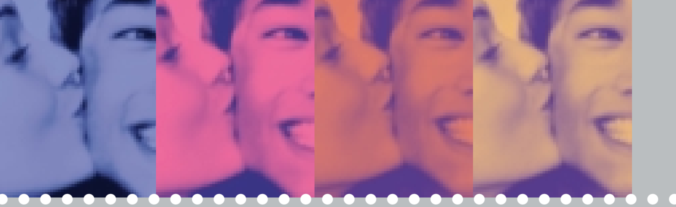
Les droits des jeunes

En France

Dans les centres de planification familiale, vous pouvez, sans autorisation des parents, bénéficier gratuitement de consultations, d'examens de laboratoire, de contraceptifs (pilules et préservatifs), de médicaments adaptés à votre état de santé.

Dans le monde

Extrait de l'article 24 de la Convention internationale des droits de l'enfant :
"Les États parties reconnaissent le droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de services médicaux…"



Où s’informer ?

- auprès de votre médecin généraliste
- dans les centres de planification et d’éducation familiale (CPEF) ;
- dans votre établissement scolaire, auprès de l’infirmière ou de l’équipe de santé scolaire ;
- dans les consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ;
- au cours de consultations hospitalières de gynécologie ;
- dans les dispensaires de vénérologie.

Tous ces lieux vous garantissent le secret ; certains vous assurent l’anonymat.
Pour avoir les coordonnées de la structure de votre choix la plus proche de votre domicile, appelez la préfecture de votre département ou la mairie de votre ville.
Vous pouvez également consulter le minitel en tapant le 36 11.



Les adresses des CDAG peuvent être obtenues :

- sur le Minitel faire le 36 11 puis tapez " sida " dans la rubrique " nom " ou " activité " en précisant le numéro ou le nom du département ;
- en téléphonant à Sida Info Service : 0 800 840 800
- sur Internet : www.depistagesida.com

Cette nouvelle version de la brochure ***Les premières fois*** est largement inspirée des éditions précédentes qui avaient été élaborées grâce au concours de jeunes des établissements de Grenoble et avec la collaboration de Michel Zorman (médecin, conseiller technique du recteur, responsable du projet), Philippe Mocellin et Catherine Wolff pour les entretiens de recherche.
Merci aux associations Aides fédération et Arcat sida pour leur relecture de cette nouvelle édition.